

L'AQUILA: TRA BODYBUILDING E PERSONAL TRAINER, "LECTIO MAGISTRALIS" DI MASSARONI ALLA OLYMPUS CLUB

23 Ottobre 2023



L'AQUILA - "Il personal trainer deve studiare in modo approfondito il soggetto che ha di fronte per evitare rischi sulle articolazioni e sulla salute in generale, per fargli eseguire gli esercizi che può permettersi in maniera corretta. E deve sempre ricordare che per 'sbloccare' la persona che deve allenarsi c'è bisogno di tempo".

Ha tenuto una vera e propria "lectio magistralis", seduto su una panca della palestra di uno dei suoi allievi diventato campione italiano di bodybuilding, toccando tanti argomenti e rispondendo - con una chiarezza espositiva ed un bagaglio di conoscenze fuori dal comune - alle diverse e non banali domande dei molti appassionati dell'attività fisica che si sono fermati ad ascoltarlo.

Filippo Massaroni, leggenda del bodybuilding italiano ed internazionale, è tornato ieri all'Aquila a trovare il suo allievo agli inizi degli anni '80 e vecchio amico Antonio Cicolani, titolare ed "anima" della palestra Olympus Club sul cui ingresso troneggia una gigantografia di Arnold Schwarzenegger e al cui interno sono esposte le foto dei più grandi bodybuilder della storia, Massaroni compreso.

Accompagnato dalla moglie Tina Bellini, Massaroni - originario di Norcia, classe 1945 sempre in forma, ex campione di Mister Universo a livello amatoriale (AAU Mr. Universe) nella categoria "medium", nel 1981 e vicecampione, tra i professionisti (NABBA Mr. Universe), nel 1984 - anche nella "tappa" aquilana ha dimostrato di possedere una passione impossibile da perdere e che lo ha portato, da laureato in Scienze biologiche all'università "Sapienza" di Roma, ad ampliare ed aggiornare continuamente le sue conoscenze, tanto da imporsi come uno dei migliori tecnici ed esperti di bodybuilding a livello internazionale, ma pure come preparatore atletico ed esperto di biologia.

"Non si possono assegnare gli stessi esercizi, lo stesso percorso, a tutti - ha spiegato Massaroni ad *AbruzzoWeb.it* - perché ognuno di noi ha le proprie caratteristiche sia fisiche che psichiche. Ecco perché il personal trainer, figura che negli ultimi anni è sempre più richiesta, non deve assolutamente essere 'leggero', ma, al contrario, deve assolutamente studiare chi gli ha chiesto di aiutarlo dal punto di vista della preparazione atletica. E ricordare che il movimento viene prima dell'esercizio".

Massaroni ha quindi detto la sua sul problema dell'obesità, piaga che in Italia sta letteralmente divorando i più piccoli che spesso non hanno idea di cosa sia l'attività fisica e che mangiano cibo spazzatura e passano le giornate davanti ad uno schermo.

“Fare sport è senza dubbio importantissimo per i più piccoli – le parole di Massaroni –, purché non ci si illuda dello sport che ‘costruisce il carattere’. Se il carattere ce l’hai buono, lo sport te lo tira fuori buono, se ce l’hai così così, te lo tira fuori così così. La verità è che i nostri ragazzi devono giocare. Perché nel gioco c’è tutto. Se poi il ragazzo gioca male, è bene rivolgersi al professionista, ma non per fare sport, ma per giocare bene. Il gioco, ripeto, è tutto. E più è strutturato e meno libero, peggio è. Io, infatti, penso al gioco come forma di libertà. I nostri ragazzi devono essere liberi di giocare e quindi di crescere di più all’aperto, come tra la radura ed i rami degli alberi”.

Infine, sul suo allievo e vecchio amico Cicolani, Massaroni non ha dubbi: “Cicolani è una leggenda. È la passione dei pesi qui all’Aquila. Lo conosco da quando era un ‘ragazzotto’. Ed è immutato. Qualunque cosa giri nell’aria e c’è il sospetto che sia positivo per la sala pesi, la settimana successiva è nella sala pesi di Cicolani”.

Prima di congedarsi e andare a pranzo con sua moglie e con Cicolani, professionista – ha supervisionato un allenamento specifico di Emilio D’Alessandro, bodybuilder aquilano, vincitore del titolo italiano assoluto 2022, vincitore mondiale Wabba e professionista Wabba 2022, vincitore di due Olympia Amateur categoria over 40.

Tra i presenti anche il noto e stimato fisiatra aquilano Antonio Barrucci.

<https://www.youtube.com/watch?v=ONmmjom1pW8>